



Poulet

Poulet makhani comme en inde



50 min 10 min 40 min 0 267

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Poulet Makhani

4 **Blanc(s) de poulet**
2 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Yaourt**
2 c. à soupe **Concentré de tomate**
1 **Sel**

Mélange d'épices

2 feuille(s) **Laurier**
1 c. à café **Gingembre frais**
1 **Bâton de cannelle**
0.5 c. à café **Cardamome en poudre**
0.25 c. à café **Clou(s) de girofle en poudre**
1 c. à café **Garam massala**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Coriandre en poudre**

Étape 1

Préparation du poulet makhani

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 2 Eplucher les gousses d'ail, ôter leur germe et les réduire en purée avec le presse-ail.
- 3 Eplucher le gingembre et le réduire en purée avec le presse-ail.
- 4 Couper le poulet en lamelles.
- 5 Dans une casserole, faire revenir les oignons dans le beurre clarifié (ghee) jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 6 Ajouter, la purée d'ail et de gingembre, le laurier et les épices.
- 7 Faire chauffer 2 minutes pour bien développer les arômes.
- 8 Ajouter le poulet, le yaourt et le concentré de tomates.
- 9 Mélanger pour bien enrober le poulet.
- 10 Ajouter un peu d'eau.
- 11 Porter à ébullition puis réduire sur feu moyen et laisser mijoter 30 minutes.
- 12 Ajouter de l'eau si la sauce semble trop épaisse.
Saler et poivrer. et rectifier l'assaisonnement en épices

